Contrôler sa respiration

Palpitations, maux de ventre, mal à la tête, sensation de gêne pour respirer ? Notre corps est capable de produire toutes sortes de manifestations physiques de malaise. Toutefois, ce n'est pas une fatalité ! Ne vous laisses pas happer par la peur !

Vaincre le stress en respirant

Lors d'un oral, contrôler sa respiration est essentiel. Vous pouvez donc vous préparer en amont pour éviter que les symptômes notables du stress ne surviennent. Contrôler sa respiration est utile en cas de stress, mais également pour celle ou celui qui veut garder **un état de sérénité**.

a. En position assise, les yeux fermés, les pieds posés sur le sol, placez une main sur la poitrine. Respirez normalement en vous concentrant sur votre corps. La cage thoracique se gonfle d'air et diminue en l'exhalant.

Exercez-vous au moins pendant 10 respirations complètes. Variante : relâchez le haut de la tête en expirant puis relevez-la en inspirant.

b. Dans la même position, placez l'autre main sur le ventre. À présent, respirez en gonflant non plus la cage thoracique, mais le ventre. Expirez doucement.

La respiration ventrale vous servira à avoir un souffle suffisant pour parler assez fort lors de l'oral.

c. Le jour J, pendant l'attente, reprenez les exercices sur la respiration.

Vous n'aurez plus à fermer les yeux ou à placer vos mains sur votre corps pour contrôler votre respiration. Vous serez en mesure de le faire avec discrétion (si d'autres candidats sont avec vous, par exemple). Pensez bien à alterner respiration thoracique et ventrale pour vous préparer au passage.

© Antonio Guillem/Shutterstock

Conseils

Pour les apprentis yogis !

Les expirations doivent être deux fois plus longues que les expirations. Ne relâchez pas rapidement tout l'air de votre corps. Au contraire, prenez le temps.

Pour ceux qui paniquent…

Ne laissez pas la peur vous envahir. Exercez-vous régulièrement à contrôler votre respiration et imaginez, à chaque inspiration, que vous vous remplissez de sérénité, et qu'en expirant, vous rejetez les effets négatifs du stress. Devant le jury, soufflez bien pour contrôler tes émotions.

Jusqu'ici tout va bien…

Si vous faites partie de celles et ceux qui n'ont aucun problème pour gérer leur stress, contentez-vous de respirer de façon ventrale. Pensez à votre souffle pour l'épreuve !

© 2000-2025, Miscellane